

## Shakshuka

Israel und arabische Länder (für 4 Personen)

### Zutaten:

- eine 800g Büchse gehackte Tomaten
- diverses Gemüse (Aubergine, Peperoni etc.)
- Kidneybohnen (Indianerbohnen), 1 Büchse (max. 300g Abtropfgewicht)
- 4 Eier
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Peperoncini
- 1 Esslöffel Harissapaste
- 1 Prise Fenchelsamen
- ein paar getrocknete Lorbeerblätter
- 1 Prise Kreuzkümmel
- Olivenöl
- 1 Prise Piment d'Espelette (Chili)
- Salz
- Pfeffer

### Vorbereitung:

- Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden
- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden
- Peperoncini in Scheiben schneiden und je nach Schärfewunsch einige der scharfen Kerne entfernen

### Zubereitung:

- In der Bratpfanne Zwiebel und Knoblauch im Olivenöl dünsten.
- Lorbeerblätter, Fenchelsamen, Kreuzkümmel, und die Harissapaste zugeben und dünsten.
- Das Gemüse inkl. Peperoncini zugeben und etwas dämpfen.
- Die Tomaten aus der Büchse zugeben und zugedeckt 20 Minuten köcheln bis das Gemüse weich ist.
- Die Kidneybohnen zugeben und mit Piment d'Espelette, Salz und Pfeffer abschmecken. Gut umrühren.
- Die 4 Eier aufschlagen und obenauf verteilt draufgiessen
- Den Deckel auf die Bratpfanne und köcheln bis die Eier fest sind

### Tipp:

- Die Bohnen sind nicht original, aber geben etwas Kohlenhydrate. Original ist das Ganze eher ein Frühstück als eine ganze Mahlzeit.
- Alternativ Borlotti Bohnen aus der Büchse statt Kidneybohnen.

